

**ПАРФЕНЮК С.С.**, факультет ЭИС, гр. Э-47,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Кудрицкий В.Н., канд. пед. наук, доцент,  
профессор УО «БрГТУ».

## **РЕЛАКСАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ СКОЛИОЗАХ**

*Введение.* Сколиоз позвоночника является очень древним заболеванием. Он представляет боковое искривление позвоночника, которое может вызывать различные дисфункции внутренних органов и систем организма. В детском и юношеском возрасте, на ранних стадиях развития сколиотической болезни, её лечат консервативными методами. Однако, при тяжёлом и прогрессирующем сколиозе единственным решением считается оперативное вмешательство.

*Цель работы* – изучить влияние релаксационной физической культуры на эффективную профилактику и лечение сколиоза.

*Методы исследования.* В исследовании применялся анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов. Опрос и анкетирование.

*Обсуждение результатов.* Релаксация – ослабление, расслабление, снижение тонуса скелетной мускулатуры. Релаксация может быть достигнута в результате применения специальных психофизиологических техник, физиотерапии и лекарственных препаратов. Для лечения сколиоза рекомендуется применять мягкие техники постизометрической релаксации – разновидности мануальной терапии, напоминающей синтез массажа и пассивной лечебной гимнастики. Коррекция искривления должна осуществляться постепенно. Каждый сеанс воздействия должен затрагивать не более 1 – 2 позвоночных сегментов. Рекомендуется сеансы мануальной терапии при сколиозе проводить не чаще 1 раза в неделю.

*Выводы.* Релаксация может быть достигнута в результате применения специальных психофизиологических техник, физиотерапии и лекарственных препаратов. Существуют следующие методы лечения сколиоза при помощи релаксации: прогрессивная мышечная релаксация, дыхательная релаксация, массаж. В лечении сколиоза большую роль играет аутогенная тренировка. Релаксация оказывает хороший оздоровительный эффект при лечении сколиоза и других заболеваний. Релаксация способствует снятию психического напряжения, расслаблению мышц. Она особенно эффективна для людей с повышенным мышечным тонусом. Релаксация – это способ укрепления здоровья при помощи использования специальных упражнений.